المجلة رقم 1 لفن الطعام

fatafeat

وصفات مضمونة النجاح

العسل في الأطباق الرئيسية

حول العالم: بيتزا وسلطة

أشهى الوصفات للأولاد

إستعداداً للبرد شوربة ويخنة

إبداع الطماطم

94 وصفة

ما فيش أحلى من المحشي!

بحبة الفول ص ٦٢

قائمة طعام أكتوبر

101

اليخنة ليس لها بديل

البخنة طبق أساسي على كل مائدة، لذا نشاركنا الشيف برهمن أروع الابتكارات في مجال اليخنات ومرحباً بالتنويع

116

وصفات باثني كعدي

كعادتها، تشاركنا باثني ببعض من وصفاتها المميزة والرائعة. إستمتعوا هذه المرّة أيضاً ببعض من وصفات ديرني كيتشن!

73

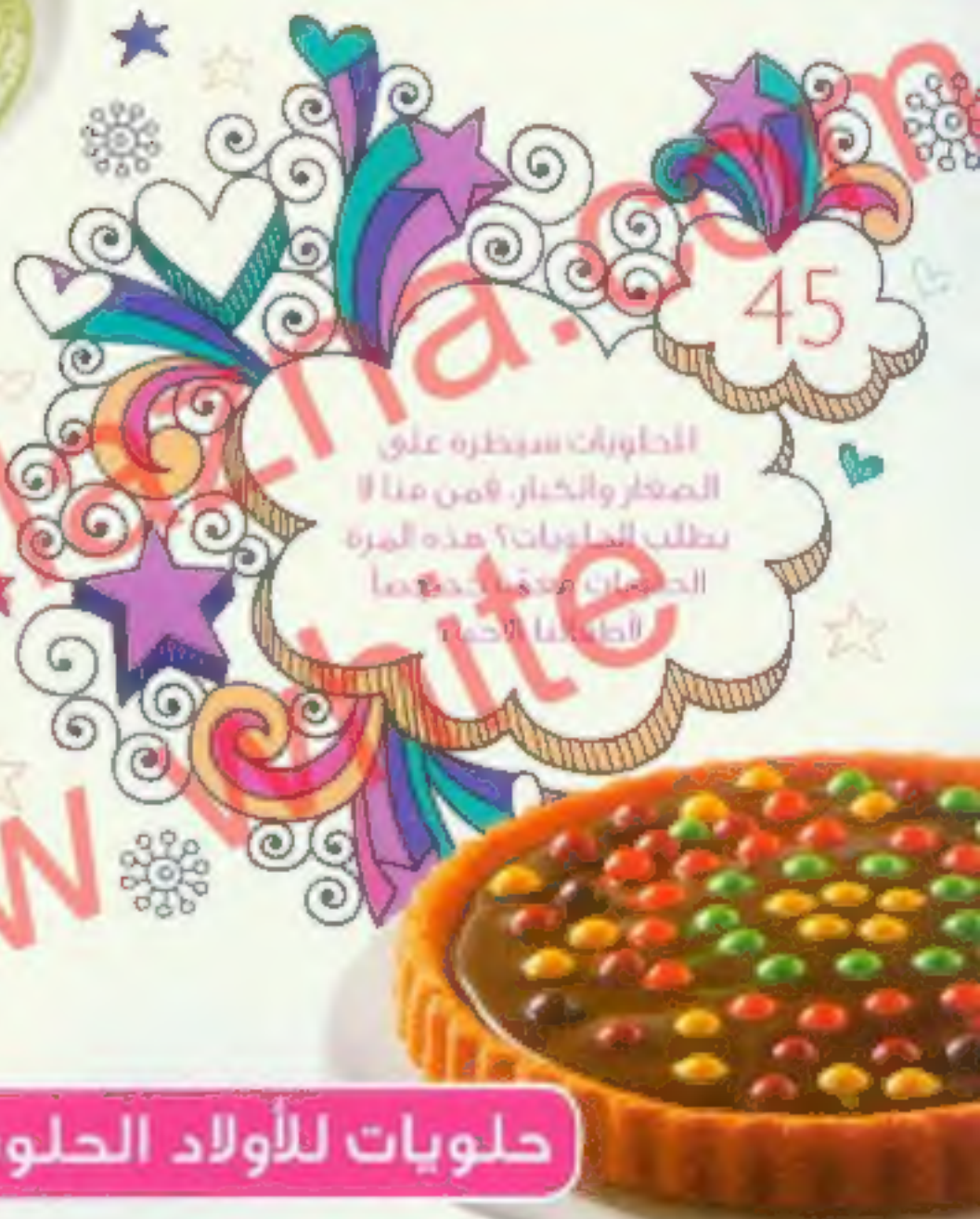
تحضيراً للشتاء الحساء

استعداداً لفصل الشتاء، قرر الشيف أليو مشاركتنا بأحدث إبتكاراته في أطباق الحساء، ما رأيكم؟

17

شكراً يا طماطم

فرز الشيف إكو تسليط الضوء على وصفات معدّة بالطماطم غنية بالطعمة واللون الأحمر، فلنستمتع بها



45

الحلويات سيطرة على الصغار والكبار، فمن منا لا يطلب الحلويات؟ هذه المرة الحلويات معدّة خصيصاً لأطفالنا الأحباء

حلويات للأولاد الحلوين

العالم مدور والبيتزا مدورة حواليه

ليس من الضروري أن تكون البيتزا أيطالية، فلها أن تكون ذو جنسية مختلفة، فما هي يا ترى؟

59

وصفات أساسها عسل وطعمها؟؟

87

يشاركنا الشيف دينو وصفات مكونها الأساسي العسل ليقنعنا أن العسل ليس فقط للتحلية بل إضفاء النكهة المميزة

سلطات بمختلف اللغات

سلطات متنوعة ومختلفة من كل أرجاء العالم فالسلطة في أيامنا هذه تزين السفرة قبل الطبق الأساسي

31

fatafeat Academy

خطوة خطوة

تعلموا كيفية تفصيص البرتقال واستعماله خطوة خطوة

تفصيص البرتقال في هذا العدد لإعداد وصفتين رائعتين خطوة خطوة

21

قائمة الوصفات المصورة

المقبلات والسلطات:


21 الطماطم والزيتون الحار


89 الحمص بالعسل


93 الجزر بالعسل والكمون


92 العشبون مع صوص العسل والثوم


19 بروسكيتا الطماطم المشوية


28 صوص الطماطم


26 الطماطم الخضراء المحمرة


30 الطماطم المحشوة بالجبن

السلطات:


17 الفرنسية المشوي مع الفرنسي


35 سلطة [illegible] الكاسيكية


37 سلطة الدجاج والموصفي


38 سلطة السلمون والتونة اللبنانية


32 سلطة الدجاج الايطالية


42 سلطة الكيمتشي الكورية


40 سلطة الفرن والتفاح [illegible]


43 سلطة الرمي شوكي المغربية


36 سلطة الدجاج الفيتنامية


44 السلطة الخضراء الفلبينية


33 السلطة اليونانية


34 سلطة الفرن الهندية


4 السلطة الروسية


[illegible] سلطة الطماطم [illegible]


[illegible] الطماطم المغربية

قائمة الوصفات المصورة

الحساء:


20 شوربة الطماطم والريحان


23 شوربة طبقات الطماطم


80 شوربة كريمة الكرنب


76 شوربة البطاطس


84 شوربة البطاطس والشمندر


85 شوربة الكسندا الكريمية


81 لوم رام


78 شوربة كريمة السبانخ


77 شوربة الخيار بالحليب


82 شوربة البروكولي والشمندر


83 شوربة كريمة الفلفل


91 شوربة الخبز والعسل


79 شوربة كريمة الهليون


74 شوربة القطر المشكل


86 شوربة الفاصوليا الحمراء

البيتزا:


70 بيتزا البيف برجر (من أمريكا)


69 بيتزا الهالبينو والدجاج (من المكسيك)


60 بيتزا السجق (من مصر)


68 بيتزا السمرين (من الفلبين)


61 بيتزا الفواكه (من أستراليا)


64 بيتزا المنقة والديك الرومي (من سورية)


71 بيتزا اللحم بعجين (من لبنان)


67 بيتزا ترياكي الدجاج (من اليابان)

قائمة الوصفات المصورة

تكملة البيتزا:


65
بيتزا الأجبان الأربعة (من إيطاليا)


بيتزا الباذنجان (من الهند)


بيتزا الكفتة (من تركيا)


بيتزا هاواي (من إيطاليا)

الأطباق الرئيسية


106
بحة الروبيان


108
بحة الفستق والشرائح


114
بحة مستدق باللحم


107
بحة الفول


112
بحة الحمص


بحة الخضروات المسخنة


113
بحة اللحم المفرم


111
بحة الرمي [illegible]


109
بحة البصل الصغير واللحم


104
بحة الفاصوليا الخضراء


105
بحة البامية واللحم


110
بحة الكالماري المحشو


103
بحة الدجاج


24
دجاج محشو مشوي


23
السبيتي مع الطماطم والموزاريلا


119
ريزوتو المشروم البري


27
التونة مع الطماطم والزيتون


98
الروبيان المشوي بالعسل


95
صدور الدجاج المشوية بالعسل


96
الدجاج المشوي بالعسل

قائمة الوصفات المصورة

تكملة الأطباق الرئيسية:

الحلويات:

أكاديمية فتافيت:

تبولة الطماطم المشوية

المقادير

1 كوب من البرغل

1 كوب من الماء المغلي

1 كوب من أوراق الريحان الطازجة (مقطع ناعمًا، والمزيد من الأوراق الكاملة للتزيين)

1 كوب من أوراق النعناع الطازجة (مقطع ناعمًا، والمزيد من الأوراق الكاملة للتزيين)

1 كوب من أوراق البقدونس الطازجة (مقطع خشنًا، والمزيد من الأوراق الكاملة للتزيين)

حبات من الطماطم الكرزية، مقطعة إلى نصفين

1 فص مفروم من الثوم

2 ملعقة كبيرة من الخل الأحمر

1 ملعقة كبيرة من زيت الزيتون البكر

2 بصلة خضراء (الأجزاء البيضاء والخضراء الفاتحة فقط، مقطعتان إلى شرائح رفيعة)

عصير 1 ليمونة

½1 ملعقة صغيرة من الملح الخشن

فلفل أسود مطحون حديثًا حسب الذوق

الطريقة

1. سخن الفرن إلى درجة حرارة 425 فهرنهايت.
2. يوضع البرغل في وعاء متعامد الحرارة ويضاف إليه الماء المغلي ويقلب، ثم يغطى الوعاء بإحكام ويوضع في الثلاجة لمدة ساعة إلى أن يتم امتصاص السائل.
3. تخلط الأعشاب المقطعة معًا.
4. تخلط الطماطم مع الثوم والخل و1 ملعقة صغيرة من الزيت و2 ملعقة كبيرة من خليط الأعشاب في صينية خبز ذات حواف، وتشوى الطماطم لمدة 12 دقيقة إلى أن تبدأ في أن تطرى، ثم تترك لتبرد.
5. يضاف إلى البرغل خليط الطماطم المشوية وبقية الأعشاب المقطعة والبصل الأخضر وعصير الليمون والملح والفلفل الأسود وبقية الزيت ويقلبوا برفق.
6. تزين التبولة بأوراق الأعشاب الكاملة.

بروسكيتا الطماطم المزدوجة

المقادير

- 6 حبات مقطعة من الطماطم الكرزية
- ½ كوب من الطماطم المجففة بالشمس (معبأة في الزيت)
- 3 فصوص مفرومة من الثوم
- ¼ كوب من زيت الزيتون
- 2 ملعقة كبيرة من الخل البلسمي
- ¼ كوب من الريحان الطازج (بدون السيقان)
- ½ ملعقة صغيرة من الملح
- ½ ملعقة صغيرة من الفلفل الأسود المطحون
- 1 رغيف من خبز الباجيت الفرنسي
- 2 كوب من جبن الموتزاريلا المبشور

الطريقة

1. تسخن مشواة الفرن.
2. في وعاء كبير الحجم تخلط الطماطم الكرزية مع الطماطم المجففة والثوم وزيت الزيتون والخل البلسمي والريحان والملح والفلفل. ويترك الخليط لمدة 10 دقائق.
3. يقطع الخبز إلى شرائح سمكها ½ بوصة. وترص الشرائح في صينية خبز في درجة واحدة وتشوى لمدة من دقيقة إلى دقيقتين إلى أن تكتسب لونًا بنيًا خفيفًا.
4. يقسم خليط الطماطم بالتساوي على شرائح الخبز، ويوضع جبن الموتزاريلا على الوجه.
5. يشوى الخبز بالطماطم لمدة 5 دقائق أو إلى أن يذوب الجبن.

شوربة الطماطم والريحان

المقادير

- 4 حبات من الطماطم (مقشرة، مقرعة من البذور ومقطعة إلى مكعبات)
- 4 أكواب من عصير الطماطم
- 14 ورقة ريحان طازجة
- 1 كوب من كريمة الخفق الثقيلة
- ½ كوب من الزبد
- ملح وفلفل أسود حسب الذوق

الطريقة

1. تتبيل الطماطم وعصير الطماطم في قدر على نار متوسطة الحرارة وتطهى لمدة 30 دقيقة.
2. يهرس خليط الطماطم ومعه أوراق الريحان، ثم يعاد الخليط إلى القدر.
3. توضع القدر على نار متوسطة الحرارة، وتضاف الكريمة الثقيلة والزبد ويقلبا.
4. تتبل الشوربة بالملح والفلفل الأسود حسب الرغبة.
5. تسخن الشوربة مع التقليب إلى أن يذوب الزبد، لكن يراعى ألا تغلي.

الطماطم والزبادي الحار

البيتي مع الطماطم والموتزاريلا

شوربة طبقات الطماطم

المصادر

الطريقة

المقادير	الطريقة
[illegible]	[illegible]

سنو وايت

دجاج محشي مشوي

سر النكهة الفنية للكبسة الشهية

مسحوق اجي نو موتو معزز النكهة

هذا هو السر الذي يضفي النكهة
الفريدة والمميزة على اطباقك
اضيفيه أثناء التحضير واكتشفي
بنفسك قدرته على فتح مكونات
الاكل طعمها الطبيعي وجعل
الاطباق اشهى وألذ
نه أجي نو موتو المسحوق
لمثالي لتحضير جميع الاطباق
لعربية جربيه بنفسك
وستستمتعي بروعة الطعم
ضيفي أجي نو موتو لاطباقك
وتلذذي بالنكهة

المقادير

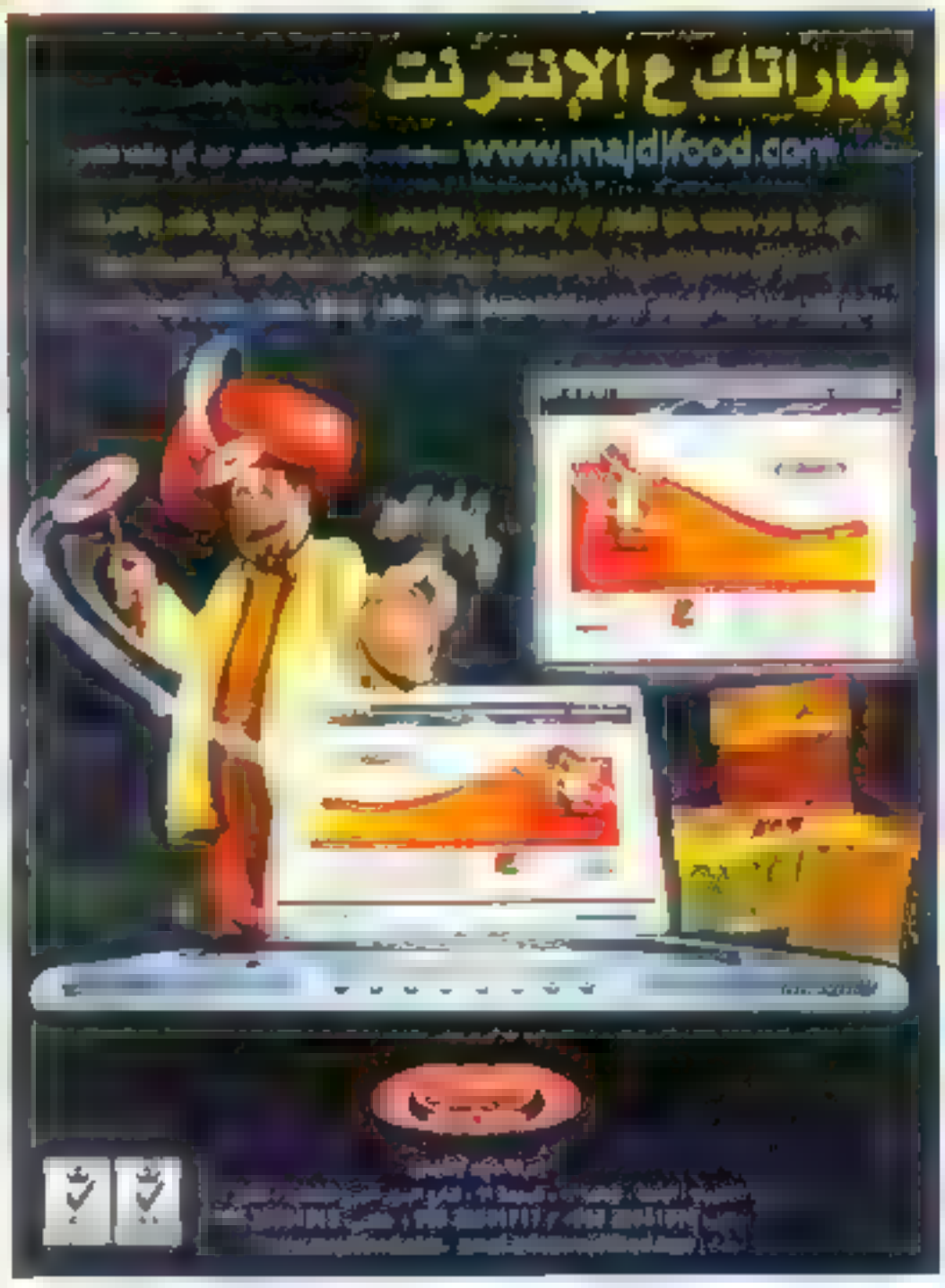
الطريقة

شوربات

الطماطم الحمراء المحمرة


التوبة مع الطماطم
والريحان
www.mlazna.com
شو وايت

صوص الطماطم



المقادير

الطريقة

سلطة الطماطم والفلفل الأخضر

المصادر

لصرعه


www.mlazna.com

المصادر الطريقة

سنو وايت

السلطة
البورالية

المقادير

[illegible]

الطريقة

[illegible]

سلطة الخضر
العكرية

سلطة التونة المكسيكية

المقادير

الطريقه

سلطة الدجاج القيسامية

المقادير

[illegible]

الطريقه

[illegible]

المقادير الطريقة

[illegible]

توضع الدوبارة في صينية وعليها الخيار والبصل الأحمر

٨ يضاف السلمون ثم يرش صوص الصويا وتقدم السلطة

سلطة السلمون والخيار الياباني

المقادير

الطريقة

سلطة الجزر والتفاح الإندونيسية

السلطة الروسية

المقادير

[illegible]

الطريقه

[illegible]

سلطة الكيمتشي الكورية

المقادير

الطريقه

المعادير

[illegible]

[illegible]

[illegible]

لصريعه

[illegible]

[illegible]

[illegible]

المقادير

الطريقة

البهليطة الحمراء الفلسطينية

جيلي الفواكه

المقادير

الطريقه

بودنج مع الحليب

المقادير

لطريقه

طبقات الجيلي والكاسترد

المقادير

الصريفة

بان كيك التوت البري

المقادير

- ½ كوب من الدقيق
- 2 ملعقة كبيرة من السكر
- 1 ملعقة صغيرة من البيكنج باودر
- ½ ملعقة صغيرة من بيكربونات الصوديوم
- ½ ملعقة صغيرة من الملح
- ½ ملعقة صغيرة من جوزة الطيب المطحونة
- 2 بيضة كبيرة الحجم
- 1 كوب من الحليب
- كوب من الكريمة الحامضة
- ¼ كوب من الزبد المذاب
- ½ ملعقة صغيرة من مستخلص الفانيليا
- ½ ملعقة صغيرة من قشر الليمون الناعم
- [illegible]
- [illegible]

الطريقة

1 يوضع غربال في وعاء كبير الحجم وتنخل فيه مقادير الدقيق والسكر والبيكنج باودر وبيكربونات الصوديوم والملح وجوزة الطيب وتخلط هذه المكونات في الوعاء.

في وعاء آخر كبير الحجم يخفق البيض خفقاً خفيفاً، ثم يضاف الحليب والكريمة الحامضة والزبد المذاب و[illegible] ومستخلص الفانيليا وتخفق هذه المكونات معاً لتمتزج.

تعمل فجوة في منتصف الخليط الجاف ويصب فيها الخليط السائل، ويخفق الخليطان معاً لمدة [illegible] دقائق ليمتزجا.

يضاف بشر الليمون والتوت الأزرق ويقلب مع العجين برفق باستخدام ملعقة مسطحة.

[illegible]

[illegible] الجانب الثاني اللون البني الذهبي.

8 يقدم البان كيك في الحال ويقدم [illegible]

الوافلز السهلة

المقادير

الطريقه

المافن الصغيرة

المقادير

[illegible]

الطريقة

[illegible]

التفاح المخبوز

المقادير

[illegible]

الطريقة

[illegible]

كرات الثلج الموحلة

الطريقه

المقادير

حلوى الأطفال

المقادير

الطريقة

المقدر

كعكة الليمون

الطريقه

موزلي المشمش

المقادير

[illegible]

الطريقة

[illegible]

البيض المسلوق الصغير

المقادير

طريقه

بيتزا السجق
(من مصر)

بيتزا الفواكه
(من أستراليا)

المقادير

طريقة

بيتزا مارجريتا
(من إيطاليا)

بيتزا الكفتة
(من تركيا)

المقادير

الطريقة

بيتزا اللبنة والديك الرومي (من سورية)

المقادير

الطريقة


المقادير
الطريقة
www.mlazna.com
بيتزا البانير
(من الهند)

بيتزا ترياكي الدجاج (من اليابان)

المقادير

الطريقة

بيتزا السردين
(من الفلبين)

المقادير

- حصة من عجين البيتزا (من وصفة عجين البيتزا البسيط)
- كوب من جبن الشيدر المبشور
- كوب من جبن الموتزاريلا المفتت
- ملاعق كبيرة من معجون الطماطم
- ملاعق كبيرة من كاتشب البن
- علبة من السردين الإسباني (مقطع)
- كوب من الأناناس المقطع

الطريقة

- يرش سطح العمل بالدقيق ويفرد عليه عجين البيتزا باستخدام نشابة خشبية
- يدهن عجين البيتزا بالصلصة ثم يوزع الجبن
- يضع جبن الموتزاريلا والسردين
- يقطع الأناناس والبصل فوق العجين
- تخبز البيتزا في الفرن على درجة حرارة عالية إلى أن تنضج
- تقطع البيتزا إلى شرائح وتقدم ساخنة

بيتزا الهالبينو والدجاج (من المكسيك)

المقادير

[illegible]

الطريقة

[illegible]

المقادير

[illegible]

الطريقه

[illegible]

المقادير

الطريقة

بيتزا اللحم بعجين (من لبنان)

عجين البيتزا البسيط

المقادير

- [illegible]
- كوب من الماء الدافئ
- ملعقة كبيرة من زيت الزيتون
- ملعقة صغيرة من الملح
- 3 أكواب من الدقيق

الطريقة

1. [illegible] الخميرة في الماء الدافئ ويخلط مع الزيت والملح
2. يعجن الخليط بالخلاط الكهربائي على سرعة منخفضة لمدة دقيقة مع إضافة جوانب الوعاء بالسمن، ثم يضاف ½ كوب من الدقيق ويستمر في العجن بالخليط لمدة 2 دقائق إضافية
3. يرش سطح نظيف بالدقيق ويعجن الخليط مع ما تبقى من الدقيق ليتكون عجين كثيف ناعم، وفي الوقت نفسه [illegible]
4. يدهن وعاء ورقة العجين بالزيت، ويغطى الوعاء، ويترك العجين ليختمر في مكان دافئ [illegible] يتضاعف حجمه

صوص البيتزا

المقادير

- [illegible]

الطريقة

- [illegible]

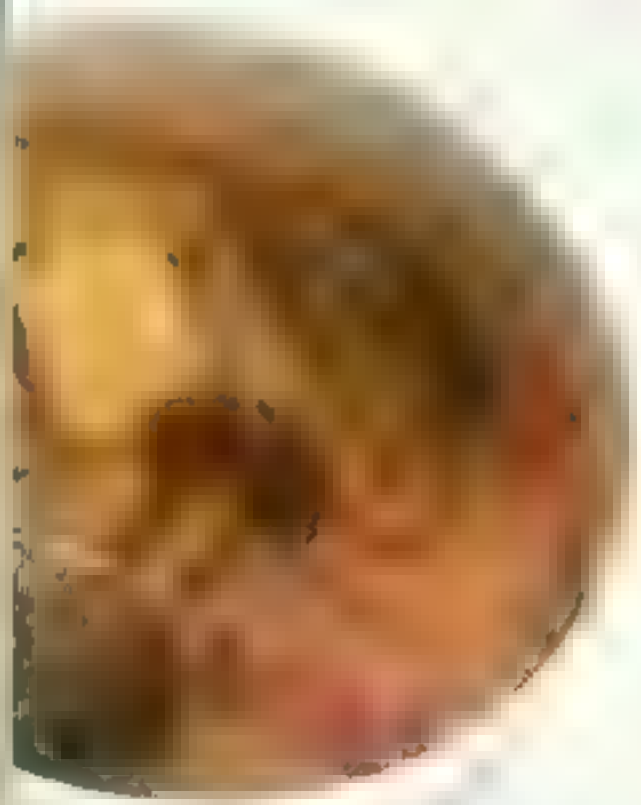
يكفي لوصفة لإعداد 12 حصة من عجين البيتزا [illegible]

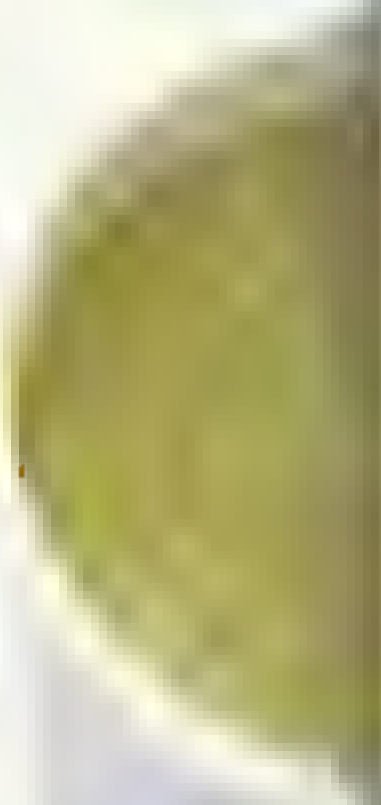
يضاعف مضاعف المقادير في حالة [illegible]

تحضيرا للقيام الحساء

مع ابتداء التجربة المبخية نخف دائماً من النقاط البرد او الزكام
وشعر أحياناً بانخفاض في الحرارة واول ما يرد الى بالنا هو طبق
حساء الدفء المعد في المنزل بحيث نتناوله ونحن نشاهد التلفاز
ونستمتع بمذاقه سواء كوجبة للغداء أو للعشاء

نبكم الان بتشكيلة كاملة من انواع الحساء المتعددة ونستعد مع
لاستقبال الايام والليالي الباردة بتحضيرها





سنو وايت

المقادير

الطريقه

المقادير

- 30 جم من الزبدة
- 200 جم من البصل المفرم
- 200 جم من الكرفس المفرم
- 750 جم من البطاطس المقطع الى مكعبات كبيرة
- 750 ملل من مرق الدجاج او مرق الخضروات
- 250 ملل من الكريمة
- 5 جم من البابريكا حسب الذوق
- 5 جم من الفلفل الاسود
- 10 جم من الملح
- 2.5 جم من الكزبرة الطازجة المفرومة

الطريقة

1. سخن الزبدة في قدر على نار متوسطة، اضف البصل والكرفس وقلبه لمدة 5 دقائق حتى يذبل.
2. اضف البطاطس واتركه في الشوربة لمدة دقيقتين حتى يتبل.
3. اضف المرق وبقية الخضر.
4. اتركه في الغلي لمدة 20 دقيقة على نار هادئة.
5. ارفع القدر، واضف الكريمة والتوابل.
6. قدم الشوربة الساخنة على نار هادئة مع قليل من الكزبرة الطازجة.
7. تزين بالكزبرة المتبقية وتقدم.

المقادير	الطريقة
[illegible]	[illegible]

شوربة خرمة الصيادلة

المقادير

- [illegible] حبة من [illegible]
- [illegible] حبة من [illegible]
- [illegible] حبة من [illegible]
- [illegible] حبة من [illegible] أسود
- [illegible] حبة من جوزة [illegible]
- [illegible] [illegible] من مرق الدجاج
- [illegible] [illegible] من [illegible]
- [illegible] [illegible] من [illegible]

الطريقة

1. [illegible]
2. [illegible] والفلفل الأسود وجوزة [illegible] ويقلب
3. [illegible] مرق الدجاج ويغلى
4. [illegible]
5. [illegible]
6. [illegible]
7. [illegible]
8. [illegible]
9. [illegible]

المقادير

- 750 جرام من بهلوى لاحمر
- 200 جرام البصل المفرم
- 60 جرام من الزيت عباد شمس
- [illegible]
- [illegible] من الكزبرة
- 1/4 ملعقة من بهارات الشواء

الطريقة

1. نقطع طرفي الـ 1/2 كيلو من البهلوى على بعد 1/2 سم من أول ونبدأ بالأطراف الى نضيف بالبهلوى ان كان ممكن ونحفظ [illegible]
   [illegible]
   [illegible]
   [illegible]
2. نضاف فوق البهلوى [illegible] الملح و نقلب الاسود حسب الرغبة ثم نضيف [illegible]
   [illegible]
   نضاف 5 كيلو من الزيت ويسخن نضيف على نار هادئة [illegible] من 15 الى 20 دقيقة [illegible] البهلوى [illegible]
   [illegible] نضيف البصلة المقطوعة في [illegible] من 3 الى 4 دقائق الى ان تصبح [illegible]
   [illegible] الزيت [illegible] الى [illegible]
   نضاف الكزبرة ونقلب ثم نضاف الزيت من الزيت الى [illegible]
   [illegible]
   [illegible] الملح و نقلب حسب الرغبة [illegible]
   [illegible]
   نضاف [illegible] البهلوى [illegible] الزيت [illegible]

سنو وايت

سورية
كريمة
المطلبون

المقادير

الطريقه

شوربة
خريبة
الخريف

المقادير	الطريقه

المعادن لصريعه

الثورة البترولي والتصدير

سنو وايت

الدورة الخريف الفلبيط

المقادير	الطريقة

شوربة البطاطس والشيدر

المقادير	الطريقة
[illegible]	[illegible]

شوربة الخضار الخريفية

المصادر

الطريقة

شوربة الفاصوليا البيضاء

المقادير	الطريقة
[illegible]	[illegible]

المقادير

الطريقة

سنو وايت

توست العسل والأناناس


معادير
الطريقة
www.mlazna.com
سنو وايت

المقادير

الطريقة

برولييه كريمة العسل والزعفران

شوربة الجزر والعسل

المقادير

الطريقة

المقادير

طريقة

سنو كاب

الهشيون مع صوص العسل والسمسم

مقادير

الطريقة

سنو فايت

الجزر بالعسل والكمون

المقادير

مصرعه

أجنحة الدجاج بالعسل

لمقادير

الطريقه

المقادير

الطريقة

الدجاج المشوح بالعسل

المقادير	الطريقة

المقادير

طريقة

الزرنباب المقرمش بالعسل

يخنة الخضروات المشكلة

يخنة الدجاج

المقادير

الصريقه

يخنة الفاصوليا الخضراء

يخنة البامية واللحم

المقادير

الطريقه

يخنة الروبيان

المقادير

الطريقة

يخنة الفول

المقادير

[illegible]

الطريقه

[illegible]

يخنة القنبيط والدجاج

ستو وايت

المقادير

الطريقة

المقادير

- [illegible]
- [illegible]
- 3 ملاعق كبيرة من زيت الزيتون
- [illegible]

الطريقة

- [illegible]
- [illegible]
- الفلفل البيبر
- [illegible]
- [illegible]
- [illegible]

سوواب

يخنة البصل الصغير واللحم

يخنة الكالاماري المحشو

المقادير

الطريقه

يخنة الأرضي شوكي

الطريقة

- يقطع الأرضي شوكي [illegible]
- [illegible] الخلط على نار هادئة لمدة 30 دقيقة [illegible] إلى أن ينضج الأرضي شوكي تحت [illegible]
- يضاف الثوم المهروس ويستمر في الطهي [illegible]
- تضاف البازلاء والذرة ويستمر في الطهي لمدة [illegible] دقائق [illegible] مع إضافة [illegible] إلى المرق إذا [illegible]
- تضاف الخضرة ويستمر في الطهي على نار هادئة إلى أن يصبح الخليط متماسكا ثم تقدم اليخنة

المقادير | الطريقة

سمولت

يخنة
الكفتة

يخنة اللحم البقري

المقادير

الطريقه

يخنة السبانخ واللحم

المقادير

الطريقه

البريك الحجر

المقادير

الصربعه

المعادير

[illegible]

الطريقة

[illegible]

ملاحظات

المفادير

الطريقه

ريزوتو
المشروم البري

fatafeat Academy

خطوة خطوة

سنو وايت

كيفية تفصيص البرتقال

بان كيك البرتقال

1. 2 كوب من خليط البان كيك الجاهز
2. 2 ملعقة صغيرة من قشر البرتقال المبشور
3. ¼ كوب من الزيت
4. 1½ كوب من الحليب
5. 2 بيضة
6. 4 ملاعق كبيرة من عصير البرتقال الطازج

في وعاء كبير، يضاف البيض

ثم يضاف الحليب

وبعدها يضاف الزيت

وكذلك البرتقال المبشور

يضاف خليط البان كيك

يقلب ليصبح الخليط ناعماً

يصب العجين في مقلاة مسخنة ويطهى إلى أن تخرج منه فقاقيع وتصبح الحواف

يقلب على الجانب الآخر ويطهى

تفصيص البرتقال

باستخدام سكين حاد، يزال الطرف الأعلى والأسفل للبرتقال

يزال القشر ويستبعد وذلك بضغطها نحو الأسفل

يزال كل بقايا الألياف البيضاء

يقطع بين أغشية البرتقال للحصول على فصوص البرتقال

تقدم البان كيك مع صوص البرتقال المكرمل وفصوص البرتقال

مثلجات الفاكهة مع البرتقال المكرمل

1 باينت من مثلجات الفواكه 2 ½ كوب من شرائح الفواكه المجففة 3 ثمرتا نعناع للتزيين 4 ١ برتقالة كاملة مقطعة إلى فصوص 5 ١ كوب من عصير البرتقال الطازج
6 ½ كوب من السكر البني 7 ١ حفنة جوز هند كاملة مقطعة إلى فصوص

في قدر متوسطة الحجم يوضع عصير البرتقال مع السكر البني

يقلب الخليط ويطهى مع التقليب على نار بين متوسطة ومرتفعة

تضاف فصوص البرتقال والجوز فوق ذلك

توضع مثلجات الفاكهة في الكؤوس باستخدام مغرفة

وباستخدام ملعقة يضاف الصوص الدافئ على الشرائح

ترش المثلجات بالجوز المحمص وتزين كل كأس بورقة نعناع

يقدم في الحال